

# Bundesbreitensportlehrgang 2020 in Hambrücken

Am Samstag, den 29.02.2020 trafen sich insgesamt 16 Sportlerinnen und Sportler des Taekwondo Clubs Ilyo Weingarten und des befreundeten Taekwondo Clubs Spöck, um am diesjährigen Bundesbreitensportlehrgang in Hambrücken teilzunehmen. Dieses Jahr war der Teilnehmerkreis besonders bunt, mit Gürtelgraden vom 8. Kup (Gelbgurt) bis dritter Dan und sämtlichen Altersklassen mit Teilnehmern von 13 bis über 60 Jahre.

Der Bundesbreitensportlehrgang bot unseren Teilnehmern ein breites Angebot für jede Alters- und Leistungsklasse in den Kategorien Poomsae, Selbstverteidigung, Leicht- und Vollkontakt, Ilbo Taeryeon sowie theoretische Einheiten, angeleitete Meditation und Massagetechniken. Teilweise wurden die Einheiten von Welt- und Europameistern in den jeweiligen Disziplinen geleitet. Auch unser Trainer Michael Scherer trug zum Kursangebot bei, in dem er zwei Einheiten zur Selbstverteidigung mit Hapkido anbot.

Die unterschiedlichen Angebote waren sowohl lehr- als auch abwechslungsreich, und auch der Spaß kam nicht zu kurz. Alle Teilnehmer konnten an diesem Tag neue Anregungen und Ideen nach Hause mitnehmen.

## *Impressionen vom Lehrgang:*

